

長門の野菜いため

●材料 (4人分)

- ・ちくわ …小4本 (120g)
- ・たまねぎ …80g
- ・レタス …2枚 (40g)
- ・にんじん …80g
- ・ピーマン …3個 (100g)
- ・かまぼこ…1/2本 (80g)
- ・ミニトマト …8個
- ・塩 …4g
- ・こしょう …少々



●作り方

①にんじんは厚さ3mmのたんざく切り、ピーマンは厚さ3～5mmのせん切り、たまねぎは厚さ3～5mmのうす切り、かまぼこちくわは1cmぐらいに切る。レタスは食べやすいサイズにちぎる。

②にんじんから順に炒める。

③味付けをして完成。

●審査員からのコメント

長門市の食材をふんだんに使った「ザ・ながと」なメニューです。

朝にぴったりで賞

日置中学校3年 高木 舞香さん

たっぷり白オクラのピザ風トースト

●材料 (4人分)

- ・食パン …4枚
- ・ミニトマト …8個
- ・白オクラ …16本
- ・ピーマン …2個
- ・とろけるチーズ …8枚
- ・サラミ …45g
- ・ケチャップ …大さじ6



●作り方

①白オクラをラップに包み、電子レンジで1分温める。(500Wは2分程度)

②ピーマンを5mmの厚さに輪切り、白オクラを5mmの厚さに輪切り、ミニトマトを5mmの厚さに輪切り、サラミを3mmの厚さに輪切りする。

③食パンにケチャップをぬり、白オクラ→ピーマン→サラミ→ミニトマトの順番にパンにのせる。

④具材がかくれるくらいとろけるチーズをのせる。

⑤オーブントースターで6分焼いて完成。

●審査員からのコメント

栄養をバランスよくとれるメニュー。好きな野菜をトッピングすれば、いろんなピザがアレンジできます。

朝ごはんは野菜食べちゃおう？ はじめよう朝ベジ！

●3つの食品をそろえた 「はなまる朝ごはん」を 目指そう！

主食

1日の元気なエネルギー源

**菓子パンは
やめましょう！**

主菜

体温が上がりやる気もアップ

副菜

排便をうながし朝からスツキリ

●かんたん！ 野菜のおかずをプラス1！

汁物に入れて

卵料理に加えて

トーストに乗っけて

第1回 ながとお料理 コンクール 入賞作品レシピ集



小・中学生がレシピを考案！

オリジナルの朝ごはん 10品

テーマ **野菜たっぷり
朝ごはんレシピ**

趣旨

山口県栄養士会が実施した食生活に関するアンケートの結果では、市内の小中学生の朝食内容に偏りが見られました。

本コンクールでは、特に不足しがちな野菜を積極的に摂取できるよう、市内の小・中学生を対象にレシピを募集。1次・2次審査を経て、10品の入賞作品を決定しました。ぜひご家庭でも実践していただき、質の良い朝食で1日のスタートを切りましょう！

募集内容

- テーマ
野菜たっぷり 朝ごはんレシピ
- 応募条件
 - ① 簡単にできる料理
 - ② 野菜を必ず使用
 - ③ 市内産の食材を1種類以上使用

応募者数

	小学校	中学校
応募学校数	9校	3校
応募作品数	56作品	17作品
応募総数	73作品	

入賞作品の審査

1次審査(書類審査)、2次審査(試食審査)を行い、小中学校各5作品、合計10作品を入賞作品としました。※写真は2次審査



主催・後援

主催：長門市健康増進課
後援：長門市食生活改善推進協議会

一日元気もりもりスープ

●材料(4人分)

- ・白オクラ ……小4本
- ・トマト ……中1個
- ・なす ……中1本
- ・たまご ……1個
- ・コンソメの素…大さじ2
- ・水 ……1000ml
- ・塩こしょう ……少々
- ・ウインナー ……4本



●作り方

- ①なすをいちよう切りにし水にさらす。
- ②白オクラを小口切りにし、トマトは1cm角に切り、ウインナーは一口サイズに切る。
- ③お湯を沸騰させて①、②の具材を5分煮込む。
- ④塩こしょうとコンソメの素で味付けをして、沸騰してきたところにたまごを入れて、よくかき混ぜる。
- ⑤味見をし、味を調節して完成。

●審査員からのコメント

彩りがきれい(カラフル)で、朝から元気もりもりになれるそう。ネーミングがよく、誰でも簡単にできるメニューです。

野菜たっぷりオープンオムレツ

●材料(4人分)

- ・たまご ……Lサイズ4個
- ・白オクラ ……2本
- ・ミニトマト ……5個
- ・ブロッコリー ……50g
- ・プロセスチーズ ……30g
- ・ウインナー ……2本
- ・牛乳 ……大さじ2
- ・塩こしょう ……少々
- ・レタス ……1枚
- ・バター ……10g
- ・ケチャップ ……15g



●作り方

- ①ブロッコリーをゆでる。白オクラとウインナーは5mmの厚さにスライス、ミニトマトは半分にカットする。
- ②プロセスチーズは5mm角、ブロッコリーは一口大に切る。
- ③たまごを割り、牛乳と塩こしょうを入れて混ぜる。
- ④フライパンを熱し、バターをとかしたら⑤を流し入れる。軽く混ぜ、少し固まってきたら野菜、チーズ、ウインナーをバランスよく並べ、ひっくり返して焼く。
- ⑤1人分ずつカットし、レタスをそえてもりつける。

●審査員からのコメント

いろんな野菜がしっかりとれます。チーズがいいアクセントで、ご飯にもパンにも合うメニューです。

パパット簡単カラフル野菜いため

●材料(4人分)

- ・パプリカ ……半分
- ・キャベツ ……6枚
- ・もやし ……1袋
- ・にんじん ……1本
- ・ソーセージ ……5本
- ・焼肉のタレ ……適量



●作り方

- ①キャベツをざく切りにする。(手でさく)
- ②パプリカを切る。にんじんを薄く切る。ソーセージを切る。
- ③切った食材ともやしをフライパンに入れる。
- ④火をつけ、よくにんじんに火が通ったら、焼肉のタレを入れる。(キャベツは最後に入れる)
- ⑤味見をし、味を調節して完成。

●審査員からのコメント

カラフルで彩りがよい。一度にいろんな野菜が食べられ、子どもにも食べやすい味付けです。キャベツを手でちぎることで、味がしみやすくなる工夫がグッド。

フライパンを使わないチャーハン

●材料(4人分)

- ・ご飯 ……500g
- ・たまご ……Lサイズ4個
- ・にんじん ……40g
- ・アスパラガス ……60g
- ・トウモロコシ ……80g
- ・ちりめんじゃこ ……40g
- ・中華だしの粉…小さじ3



●作り方

- ①にんじん、アスパラガスを約7mmの角切りにする。
- ②①とトウモロコシを電子レンジで3分加熱する。
- ③溶きたまごに②と中華だしの粉とちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせた後、ご飯と混ぜ合わせる。
- ④③を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで5分加熱する。(容器の内側に食油をぬっておく。1人分は電子レンジで約1分)
- ⑤皿に盛って完成。

●審査員からのコメント

かたづけがラクチンで、主婦目線なアイデアがグッド。ちりめんじゃこがいいアクセントで、よりおいしさが引き立ちます。

ネバっちょるる

●材料(4人分)

- ・仙崎イカ ……1/2杯
- ・田屋なす ……1/2本
- ・白オクラ ……1袋(7本)
- ・きゅうり ……2本
- ・大葉 ……1束
- ・みょうが ……2つ
- ・白ごま ……大さじ1
- ・かつお節 ……2パック
- ・きざみ昆布 ……大さじ3
- ・Aしょうゆ ……大さじ3
- ・A白だし ……大さじ2
- ・A味ぽん ……大さじ2
- ・Aゆずぎち ……大さじ1



●作り方

- ①白オクラ・みょうが・仙崎イカを1分程度ゆでる。
- ②白オクラ・仙崎イカを切り、ほかの野菜はみじん切りにする。
- ③すべてをボウルに入れ、Aの調味料を入れてねばりが出るまでよく混ぜて完成。

●審査員からのコメント

ネーミングがグッド。ながとの旬な食材を活かしたメニューで、ご飯がすすみ、朝からしっかり食べられます。

よーいネバー丼

●材料(4人分)

- ・長州どりひき肉 ……150g
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ1
- ・白オクラ…10本(100g)
- ・オクラ ……10本(100g)
- ・きゅうり ……1と1/2本(150g)
- ・しょうゆ ……大さじ2
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・水 ……大さじ1
- ・だしの素 ……小さじ1/4
- ・すりごま A ……大さじ2
- ・米 ……2合
- ・すりごま B ……大さじ1
- ・のり ……適量



●作り方

- ①ごま油でひき肉を炒め、砂糖としょうゆで味付けする。
- ②おくら2種類ときゅうりを小口切りにする。
- ③①と②を砂糖としょうゆ、すりごま A、だしの素、水を入れて混ぜる。
- ④炊いたお米を丼によそい、③をのせ、お好みですりごま B、のりをトッピングする。

●審査員からのコメント

鶏肉がいいアクセントで、オクラときゅうりにベストマッチ。食感もよく、朝からしっかりごはんが食べられます。

田屋なすのピザ

●材料(4人分)

- ・田屋なす ……2本
- ・ピーマン ……1個
- ・たまねぎ ……50g
- ・とろけるチーズ(細切り) ……50g
- ・ベーコン ……30g
- ・ケチャップ ……大さじ2



●作り方

- ①田屋なすを1cmの厚さの輪切りにする。
- ②ピーマンはたて半分切つて種をとり、もう1回たて半分に切つてからうす切りにする。たまねぎは横に1回切つてから薄切りにする。ベーコンは1~2cm角に切る。
- ③田屋なすにケチャップをぬり、とろけるチーズ、たまねぎ、ピーマン、ベーコンの順にのせていく。
- ④トースター(1000W)で7~8分、チーズに焦げ目が軽つくまで焼き、皿に盛り付けて完成。

●審査員からのコメント

なすをピザ風にしたアイデアがおもしろく、なすが苦手な人でもおいしく食べられます。子どもでも簡単に楽しく調理できるメニューです。

自家製じゃがいものジャーマンポテト

●材料(4人分)

- ・じゃがいも…中4個(450g)
- ・ピーマン ……20g
- ・たまねぎ ……100g
- ・塩 ……小さじ1/2
- ・あらびきこしょう…適量
- ・サラダオイル…大さじ1と1/2
- ・オリーブオイル…大さじ1と1/2
- ・きざみパセリ…2束
- ・粉チーズ…大さじ1
- ・とろけるチーズ…3枚



●作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、1/2または1/4に切った後、3mmの厚さに切って水にさらす。
- ②ベーコンを幅2mmに、たまねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにサラダオイルとオリーブオイルを熱し、じゃがいもを火が通るまで炒めた後、一度フライパンのはしよけて、②をカリッとさせるまで炒める。
- ④塩、あらびきこしょう、きざみパセリを加えて全体をまぜ、味をととのえる。お好みで粉チーズ、とろけるチーズを加え軽くからめる。

●審査員からのコメント

調味のアレンジを変えれば、ごはんにもパンにも合い、さらには、お弁当のおかずにもなる万能レシピです。